



V: Bohnenschnitzel-Sandwich mit Rotkohl

und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 25min



2 Personen

Das gemeine Fischbrötchen ist zwar nicht umsonst ein Klassiker, aber wir können auch vegetarisch: Zwischen krossen Brötchenhälften räkeln sich goldbraune Bohnenschnitzel auf einem Bett aus frischen Tomaten, süßlich-feurig angemachtem Rotkohl und einem raffinierten Pesto aus Kürbiskernen, Koriander und Jalapeño. Zwischen den kulinarischen Laken schwebt ein Hauch von Limette. Darüber ruht die dezente Stille des Genusses ...

Was du von uns bekommst

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 25g Kürbiskerne
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 994kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 34.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Schnitzel braten

Die **Bohnschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.



2. Rotkohl zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Essig, ½TL Honig oder Zucker, der **½ der Gewürzmischung** und der **½ des Knoblauchs** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kohl** in feine Streifen schneiden und gut mit den Händen mit dem **Dressing** verkneten, damit er weicher wird. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



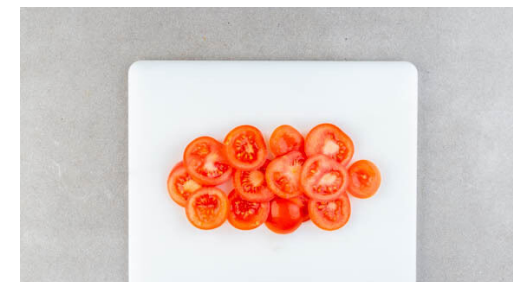
5. Pesto zubereiten

Die **½ der Chilistreifen oder mehr nach Geschmack** mit den **Kürbiskernen**, dem **Koriander**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, 2EL Pflanzenöl und dem **restlichen Limettensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und in 4-8Min. im Ofen knusprig aufbacken.



6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit dem **Pesto** bestreichen und mit dem **Rotkohl**, den **Tomaten** und den **Schnitzeln** belegen, ggf. **übrigen Rotkohl** dazu servieren.